

"Gamescom" 2018: Mit Videospielen verantwortungsvoll umgehen

Exzessive Mediennutzung birgt gesundheitliche Risiken bis hin zur Sucht

Köln/Berlin, 16. August 2018. Anlässlich einer der weltweit größten Computerspielmessen, der „Gamescom“, die vom 21. bis zum 25. August 2018 in Köln stattfindet, weisen die Drogenbeauftragte der Bundesregierung und die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf die Risiken einer exzessiven Mediennutzung und Videospielsucht hin.

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Marlene Mortler, erklärt: „Computerspiele, Tablets, Smartphones – für viele alltäglich, immer wieder aufs Neue faszinierend. Bei all dieser Faszination gibt es jedoch auch Risiken, wenn die nötige Medienkompetenz nicht vermittelt wird. Mittlerweile gibt es in Deutschland etwa 100.000 Kinder und Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren, deren Nutzungsverhalten als problematisch gilt. Die Kids ziehen sich mehr und mehr aus dem Alltag zurück, haben Konzentrationsprobleme oder zeigen depressive Verstimmungen. Trotz des Komforts und Spaßes, welche die neuen Medien und Geräte uns bieten, muss der Umgang damit – genauso wie zum Beispiel beim Radfahren – vorab gelernt und geübt werden. Es gibt viele tolle und kreative Projekte, die das nötige ‚Rüstzeug‘ vermitteln, fit für die digitale Welt machen sowie Hilfsangebote wie die Online-Ambulanz ‚OASIS‘ – nutzen Sie sie!“

Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, betont: „Online zu sein ist ein wichtiger Bestandteil des jugendlichen Alltagslebens. Das stellt Familien und auch Schulen vor die Herausforderung, Heranwachsende in dieser Medienwelt so zu begleiten, dass sie sicher und verantwortungsvoll Online-Angebote nutzen können. Um zu verhindern, dass aus einer intensiven Nutzung von Online-Spielen eine Sucht wird, ist es entscheidend, Jugendliche frühzeitig zu einem risikobewussten Umgang mit digitalen Spielen zu motivieren. Dazu ist die BZgA mit dem Peer-Projekt ‚Net-Piloten‘ in Schulen präsent. In Workshops vermitteln speziell geschulte ältere Schülerinnen und Schüler als ‚Net-Piloten‘ Medienkompetenz an jüngere. Und auch Eltern werden in themenspezifischen Informationsabenden erreicht: Sie sind als Vorbilder entscheidend und können ihren Kindern eine gesunde Balance zwischen ‚online‘ und ‚offline‘ vorleben.“

Das Präventionsangebot „Net-Piloten“ wurde von der BZgA für Schulen im Rahmen der deutschlandweiten Präventionskampagne „Ins Netz gehen – Online sein mit Maß und Spaß“ entwickelt. Die Kampagne richtet sich an Jugendliche von 12 bis 18 Jahren mit dem Ziel, sie vor exzessivem Computerspiel- und Internetnutzung zu schützen. Bei dem auf dem Peer-Ansatz beruhenden „Net-Piloten“-Konzept werden Mädchen und Jungen ab 14 Jahren speziell geschult, um als Multiplikatoren und Multiplikatorinnen ihr Wissen zur eigenverantwortlichen, maßvollen Nutzung von Smartphones, Computern und Internetangeboten an jüngere Jahrgänge weiterzugeben. Hierzu führen sie Workshops durch, die inhaltlich von Lehrenden und Fachkräften der Suchtprävention vor Ort unterstützt und von thematischen Elternabenden begleitet werden.

Im Juni 2018 hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) „Gaming Disorder“ als Krankheit eingestuft.

Dr. med. Jan Dieris-Hirche, Oberarzt der LWL-Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und

Psychotherapie der Ruhr-Universität Bochum und Leiter der Medienambulanz, erläutert: „Wir sehen in unserer Sprechstunde immer mehr Betroffene mit Internetsüchten und Computerspielabhängigkeit, für die wir neue therapeutische Angebote entwickeln. Dabei hilft es uns sehr, dass die ‚Online Gaming Disorder‘ im Juni 2018 von der WHO offiziell als Verhaltensstörung anerkannt wurde und dadurch auch die gesellschaftliche Wahrnehmung für diese Erkrankung steigt.“

Für Menschen, die bereits ein exzessives Nutzungsverhalten entwickelt haben, hält die LWL-Universitätsklinik eine Mediensprechstunde zur Diagnostik einer internetbezogenen Störung sowie zwei spezifische ambulante Gruppenpsychotherapien für computerspiel- sowie pornografiesüchtige Menschen vor. Seit 2016 können Betroffene zudem den vom Bundesministerium für Gesundheit geförderten Online-Ambulanz-Service für Internetsüchtige (OASIS) zur Beratung nutzen.

Auf der „Gamescom“ 2018 in Köln sind die BZgA mit den „Net-Piloten“ und die LWL-Universitätsklinik mit ihren therapeutischen Angeboten mit einem Stand in Halle 10.2 vor Ort vertreten.

Informationen und Unterstützungsangebote der BZgA zur Prävention von exzessiver Mediennutzung:

Die BZgA-Telefonberatung unter der Rufnummer (0221) 89 20 31 hilft von einer exzessiven Mediennutzung Betroffenen sowie deren Angehörigen persönlich und anonym und vermittelt an Hilfsangebote vor Ort.

Das BZgA-Internetportal <http://www.ins-netz-gehen.de> mit einem Verhaltensänderungsprogramm „Das andere Leben“:

https://www.ins-netz-gehen.de/das_andere_leben/home

Das Internetportal der BZgA für Multiplikatoren und Multiplikatorinnen mit einem persönlichen Beratungsangebot für Eltern:

<http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/multiplikatorenberatung>

Mehr zum „Net-Piloten“-Peer-Projekt der BZgA in Schulen unter:

<http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/net-piloten/ziele-und-inhalte/der-peer-ansatz>

Am Peer-Projekt „Net-Piloten“ interessierte Schulen und Suchtfachstellen können sich unter <https://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/kontakt> an die BZgA wenden.

Weitere Informationsmaterialien der BZgA zum Thema:

„Online sein mit Maß und Spaß“

Ein Elternratgeber zum richtigen Umgang mit digitalen Medien

„Computerspiele find ich toll! Wo ist das Problem?“

Flyer zum Thema „Computerspiele im Internet“ für Jugendliche

„Im Netz bin ich am liebsten! Wo ist das Problem?“

Flyer zur richtigen Nutzung von Internetangeboten für Jugendliche

Diese Materialien können kostenlos bestellt werden:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

Fax: 0221-8992257 oder E-Mail: order@bzga.de

Die BZgA-Studie „Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2015 – Teilband Computerspiele und Internetnutzung“ steht unter <http://www.bzga.de/forschung/studien-untersuchungen/studien/suchtpraevention/> zum Download zur Verfügung.

Informationen und Angebote zur Behandlung:

Medienambulanz der LWL-Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Ruhr-Universität Bochum: <http://www.psychosomatik.lwl-uk-bochum.de>

OASIS – Online-Ambulanz-Service zur Beratung für Internetsüchtige und deren Angehörigen: <http://www.onlinesucht-ambulanz.de>